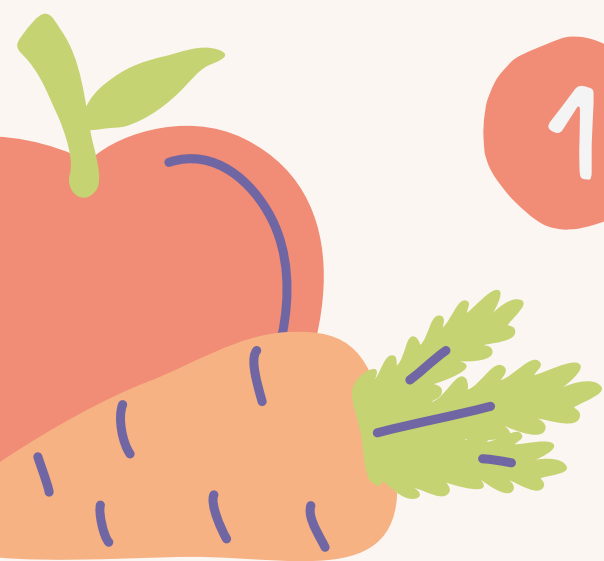


Receta saludable

Magdalena de plátano y chocolate



1

INGREDIENTES

1 plátano maduro
100 g de harina de avena
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de levadura
20 ml AOVE
4 nueces
Chocolate 80%

ELABORACIÓN

Mezclar la harina con la levadura, la nuez moscada y la canela. Machacar el plátano y batirlo con una varillas con el huevo, después incorpora el aceite, la mezcla de la harina y remover bien hasta que se integren todos los ingredientes.

2



3

ELABORACIÓN

Picar las nueces y mezclar con la masa. Por último, rellenar los moldes de magdalena engrasados con un poquito de aceite, echar la masa y poner en el centro un trocito de chocolate negro. Hornear a 200° durante 40 minutos.

VALOR NUTRICIONAL

Valor energético ----- 109kcal
Grasas ----- 4,5g
De las cuáles saturadas ----- 1,25g
Hidratos de carbono ----- 15,50g
De los cuáles azúcares ----- 3,75g
Proteínas ----- 2g
Sal ----- 0,3g

4



5

ENLACES

Enlace 1 (BEDCA):
https://docs.google.com/document/d/15zlx1JBnx7ro5T4TBRwuKtARL3WSFnFlu0OUFIImJW_o/edit
Enlace 2 (Vídeo):

